



menús juny 2022 – sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i pastanaga . pernillets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	2 . patata amb mongeta tendra . lluç arrebossat s/gluten i amanida (enciam, rúcula, pastanaga i llavors de girasol) . fruita del temps <i>conté peix, ou, llavors</i>	3 . mongetes amb espinacs . ous al plat . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
6 festa!!!	7 . arròs a la cassola amb verdures i salsitxa . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté sulfits, ou</i>	8 . amanida de pasta s/gluten (tonyina , blat de moro, tomàquet i maionesa) . pit pollastre arrebossat s/gluten amb salsa de tomàquet i amanida (enciems, ceba tendra i tomàquet) . iogurt natural <i>conté peix, lactosa, prot de la llet</i>	9 . llenties amb verdures . bacallà al forn amb patates i ceba . fruita del temps <i>conté: llegums, peix</i>	10 . patates xafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa mixta i amanida (enciems, germinats i cirerols) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>
13 festa!!!	14 . cigrons amb bledes . hamburguesa mixta amb maionesa i amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) . iogurt natural <i>conté llegums, sulfits, lactosa, prot llet</i>	15 . crema de carbassa amb crispetes . truita de carxofes (patata, carxofes, ceba) amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps <i>conté ou</i>	16 . arròs integral amb salsa de tomàquet . botifarra amb amanida (enciam, ravenets i olives negres) . macedònia de fruites <i>conté: sulfits</i>	17 . patates amb mongeta tendra . escalopa de gall dindi s/gluten amb amanida (enciam, endívies, llavors gira sol i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: ou, llavors</i>
20 . espaguetis s/gluten amb tomàquet i formatge ratllat . bacallà al forn amb amanida (enciam, rúcula, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: lactosa, prot llet, peix</i>	21 . crema tèbia de carbassó amb crispetes . truita de xampinyons i amanida (enciam, blat de moro i ravenets) . fruita del temps <i>conté ou</i>	22 . patates xafades amb bledes . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	23 . arròs saltejat amb, pèsols i pastanaga . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, tomàquet cogombre) . fruita del temps <i>conté llegums, sulfits</i>	24 festa!!!
27 . crema de carbassa amb llavors . mandonguilles s/gluten a la jardineria . iogurt natural <i>conté llavors, ou, sulfits, lactosa i prot llet</i>	28 . macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>conté lactosa i prot llet</i>	29 . patata amb mongeta tendra . maires a l'andalusa s/gluten amb amanida (tomàquet i pastanaga ratllada) . fruita del temps <i>conté peix</i>	30 . llenties amb verdures . estofat de gall dindi amb arròs . fruita del temps <i>conté llegum</i>	

- . el iogurt de les postres és de la marca **la torre**, productor de la comarca
- . totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro de les amanides.
- . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, l'arròs integral, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru.
- . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir
- . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)
- . a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú.